

**Gdzie oprócz wychowawcy, pedagoga  
i psychologa szkolnego można szukać  
pomocy?  
Informacje dla uczniów o telefonach  
wsparcia**

**Alina Bącik  
Magdalena Wołkowicka**



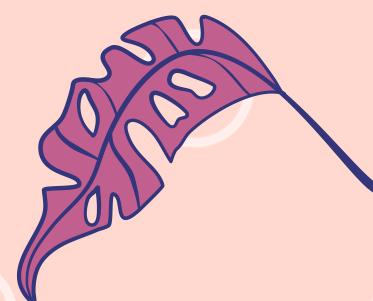
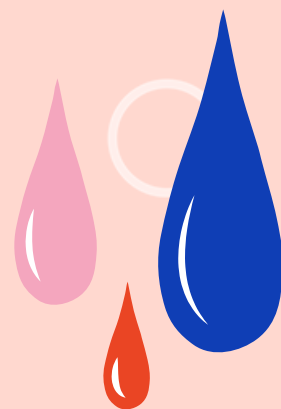
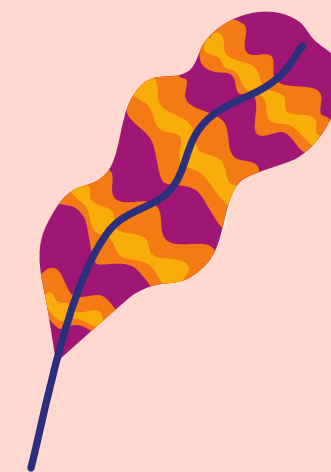


**Drogi uczniu,  
Jesteśmy z Tobą.**

**Możesz liczyć na nasze wsparcie.**

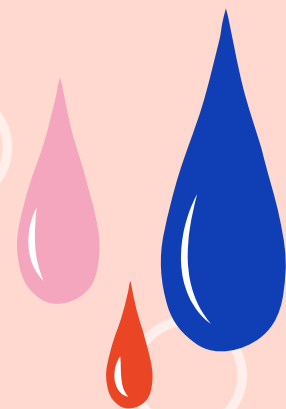
**Przypominamy, że możesz kontaktować się ze swoim nauczycielem, wychowawcą, pedagogiem i psychologiem szkolnym. Jeśli potrzebujesz pomocy: jesteśmy dla Ciebie.**

**Napisz wiadomość na dzienniku elektronicznym lub zadzwoń na TEAMSACH.**





**Czasami trudno jest zwrócić się o pomoc do najbliższych osób. Grupa psychologów i pedagogów dyżurujących w telefonach zaufania, potrafi zrozumieć młodych ludzi.**

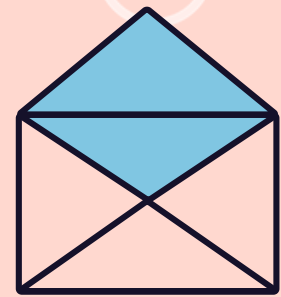




**800-080-222**

Fundacja Itaka

**Całodobowa,  
bezpłatna infolinia dla  
dzieci, młodzieży**



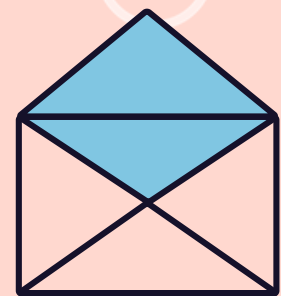
**Zadzwoń lub napisz, jeśli coś Cię martwi, wstydzisz się o czymś powiedzieć, masz jakiś problem. Pomoc świadczona przez konsultantów, jest bezpłatna. Pod ten numer może zadzwonić każda osoba, która ma problemy w domu, szkole, relacjach z rówieśnikami.**



**800-12-12-12**

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**Dziecięcy telefon zaufania**



**Tu również możesz zadzwonić, jeśli nie wiesz z kim porozmawiać, bardzo Cię coś martwi, niepokoi, szukasz wsparcia, pomocy, wysłuchania. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.**

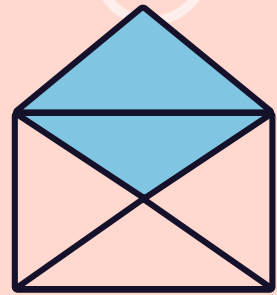




# 116-111

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

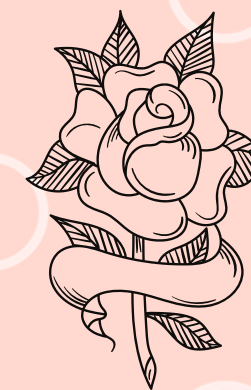
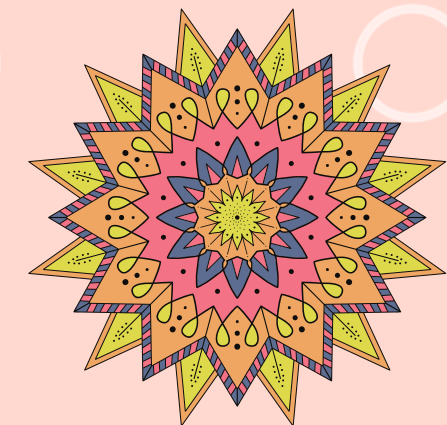
## Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży



**Zadzwoń lub napisz, jeśli coś Cię martwi, wstydzisz się o czymś powiedzieć, masz jakiś problem.**

**Anonimowo. Pomoc świadczona przez konsultantów, jest bezpłatna.**

**24h/7**



**Jesteśmy w kontakcie.  
Twój pedagog  
i psycholog.**